Beneficii educative:

Îmbunătățirea abilităților de comunicare
Dezvoltarea capacității de a rezolva și stăpâni evenimente mai plăcute sau mai puțin plăcute
Dezvoltarea încrederii în sine
Dezvoltă universul emoțional
Exprimarea emoțiilor și a sentimentelor negative și pozitive într-o manieră sănătoasă
Favorizează autoaprecierea
Favorizează dezvoltarea încrederii în forțele proprii

Midoprint
str. Petru Maior nr. 6-8, ap. 9
400002 Cluj-Napoca, Romania
Tel.: (004)0745 366 249
E-mail: office@midoprint.ro

ISBN 978-606-92706-2-2
ISBN 978-606-92706-3-9 vol. I

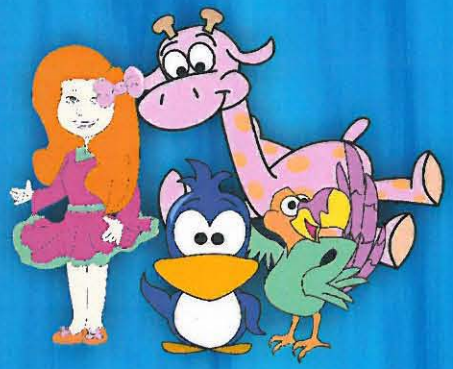
Nancy Davis, Ph.D.

A fost odată ca niciodată...

Povești terapeutice

Partea I:

Povești ce duc la dezvoltarea unor reacții emoționale adaptative, a gândirii, percepțiilor, credințelor, imaginii de sine și a abilităților sociale



www.jucariieducationale.ro

Nancy Davis, Ph.D.

Poveşti terapeutice

Partea I:
Poveşti ce duc la dezvoltarea unor reacţii emoţionale adaptative, a gândirii, percepţiilor, credinţelor, imaginii de sine şi a abilităţilor sociale

Nancy Davis, Ph.D.

A fost odată ca niciodată...

Poveşti terapeutice

Partea I:

Poveşti ce duc la dezvoltarea unor reacţii emoţionale adaptative, a gândirii, percepţiilor, credinţelor, imaginii de sine şi a abilităţilor sociale

Traducerea şi adaptarea în limba română:
Isabella Isoc, Alexandra Gorea

Ilustraţiile: Valerie Solaz; Sergiu Cristian Dulea

Alternativă Socială şi Capital Uman
www.jucariieducationale.ro

MIDOPRINT
Cluj Napoca, 2010

Ediţia în limba engleză:
Poveştile au fost iniţial publicate în cărţile numite „Therapeutic Stories that Teach and Heal" şi „Therapeutic Stories to Heal Abused Children - Revised Edition".

Ediţia în limba română:
Copyright ©2010 Asociaţia Alternativă Socială şi Capital Uman. Toate drepturile rezervate. Reproducerea integrală sau parţială, sub orice formă, a textului, fără acordul prealabil în scris al Asociaţiei Alternativă Socială şi Capital Uman, este interzisă.

Traducerea în limba română cu permisiunea Dr. Nancy Davis

Pentru comenzi :
www.jucariieducationale.ro
Un proiect Alternativă Socială şi Capital Uman
Str. Prof. I.Gh.Marinescu, nr.32, Cluj Napoca
Tel: (004)0727.839.852
Fax: (004)0264439045
E-mail: office@ascu.ro

Descrierea CIP a Bibliotecii Naţionale a României
DAVIS, NANCY
Poveşti terapeutice / Nancy Davis ; trad.: Alexandru Gorea, Isabella Isoc. - Cluj-Napoca : Mido Print, 2010-
12 vol.
ISBN 978-606-92706-2-2
Partea I : Poveşti ce duc la dezvoltarea unor reacţii emoţionale adaptative, a gândirii, percepţiilor, credinţelor, imaginii de sine şi a abilităţilor sociale. - 2010. - ISBN 978-606-92706-3-9

I. Gorea, Alexandra (trad.)
II. Isoc, Isabella (trad.)

615.851-053.2:821.11-93-34=135.1
159.922.7

Midoprint
Cluj-Napoca, str. Petru Maior, nr. . 6-8, apt. 9, cod: 400002, Romania
Tel: (004)0745 366 249
E-mail:office@midoprint.ro
ISBN 978-606-92706-3-9

Cuprins

Marele război 9
Micul heleşteu 17
Vulpiţa şi scaietele 21
Băiatul şi plăcinta 27
Tufişul de trandafiri 32
Cele trei pisicuţe 36
Pârâiaşul ce s-a transformat în lac 41
Tigrul din cuşcă 46
Cartea de colorat 52

Povesti terapeutice

Partea I:

Poveşti ce duc la dezvoltarea unor reacţii emoţionale adaptative, a gândirii, percepţiilor, credinţelor, imaginii de sine şi a abilităţilor sociale

Marea majoritate a programelor terapeutice pun accent pe ajutorul oferit persoanelor pentru a-şi simţi, înţelege şi accepta propriile emoţii şi pentru a folosi cunoştinţele astfel dobândite pentru a-şi exprima sentimentele într-un mod adecvat. Persoanele care au fost abuzate experimentează, în general, probleme emoţionale. Dr. van der Kolk a arătat faptul că imposibilitatea de a discrimina între emoţii diferite este un efect obişnuit al traumelor suferite în copilărie. Când se întâmplă acest lucru, copilul nu se poate folosi de emoţii pentru a-şi schimba comportamentul sau modul de a gândi (van der Kolk, 1996). Mai mult, problemele emoţionale pot să apară şi ca urmare a realizării de către copil, în perioada copilăriei, că emoţiile trebuie suprimate, negate sau disociate de propria persoană pentru a putea supravieţui abuzului pe termen lung. Nevoia de a nega emoţiile este cu atât mai importantă pentru un copil sau adolescent în condiţiile în care cei care îl abuzează sunt părinţii sau alte persoane apropiate din anturajul copilului, aflate în poziţii de încredere. Pe măsură

ce copiii abuzaţi cresc, ei par să devină conştienţi de durerea, depresia şi ura lor faţă de propria persoană, dar, în acelaşi timp, par goliţi de alte sentimente şi gânduri care i-ar putea ajuta să treacă peste aceste sentimente.

Această carte conţine poveşti ce întăresc ideea conform căreia persoanele care au reacţii emoţionale adaptative înţeleg şi îşi acceptă sentimentele ca fiind cele care determină gândurile şi comportamente adecvate. Aceste poveşti pot fi utilizate de un număr mare de persoane de vârste diferite. Se recomandă ca poveştile din această carte să fie folosite împreună cu poveştile din alte cărţi ale acestei serii de poveşti terapeutice, poveşti ce întăresc vindecarea şi iubirea de sine. Introduceţi numele copilului în marea majoritate a acestor poveşti pentru a le personaliza.

"***N-am eşuat; am descoperit 10.000 de metode ce nu funcţionează.***"
Thomas Edison

Marele război

Probleme cărora li se adresează:

Copiilor care consideră că trebuie să fie perfecţi în tot ceea ce fac şi care nu admit să comită vreo greşeală; copiilor care consideră că nu ar trebui să-şi exprime sentimentele de mânie sau supărare; copiilor care nu-şi exprimă sentimentele; credinţei, întâlnite la multe persoane, conform căreia nu putem face nimic pentru a ne ajuta pe noi înşine. Această poveste este utilă, în special pentru copiii care consideră că trebuie să fie perfecţi la şcoală.

Adecvată pentru:

Copii cu vârsta între 4 şi 16 ani (este bine ca şi părinţii să asculte această poveste).

Mesaj:

Toată lumea greşeşte. Este bine să-ţi exprimi sentimentele, să spui cum te simţi şi să te ierţi pentru greşelile făcute.

Simboluri şi metafore:

Lovirea cu un ciocan: comportamente auto-abuzive

Lupta cu fratele: comportamentul care îi determină pe alţii să fie abuzivi

Elemente ale poveştii ce pot fi schimbate:

Motivele pentru care o persoană se loveşte peste cap cu ciocanul.

Notă:

Această poveste a fost scrisă pentru un băiat de 9 ani ce întâmpina dificultăţi în a-şi accepta propria persoană, ca urmare a abuzului fizic din partea tatălui. Acesta murise, iar băiatul se confrunta cu un conflict între mânia pe care o simţea faţă de tată şi declaraţiile mamei conform cărora tatăl fusese un om minunat. Băiatul îşi enerva adesea fratele până când acesta îl bătea, reîntărindu-i credinţa conform căreia el ca persoană nu are nici o valoare, nu este bun de nimic. În acelaşi timp, dintr-un simbol abuziv, ciocanul devine un simbol sau ancoră a iertării propriei persoane.

Marele război

Era odată un băiat care, de câte ori făcea o greşeală, se lovea cu ciocanul peste cap. Acest lucru nu numai că era dureros ci mai lăsa şi semne urâte pe cap. De aceea, când băiatul mergea la şcoală, oamenii îl întrebau:

- Ce ţi s-a întâmplat?, iar el răspundea:

- M-am lovit în cap cu un ciocan. Atunci oamenii îl întrebau:

- DAR DE CE?, însă băiatul nu ştia să spună de ce se lovea.

Uneori, el se lovea la şcoală. În timp ce stătea la locul său în bancă şi făcea o greşeală la un test la matematică, se lovea cu ciocanul peste cap. Sau dacă se enerva foarte tare pentru că a făcut ceva ce el credea că n-ar fi trebuit să facă, scotea din nou ciocanul. Nu se ierta mai ales când credea că a făcut ceva rău pentru că el luase decizia că, în general, copiii n-ar trebui să facă niciodată greşeli; că ei ar trebui să fie perfecţi (în special el). Şi mai credea că nu s-ar putea place pe el însuşi dacă ar face greşeli.

De câte ori făcea ceva ce i se spunea să nu facă (şi el ştia că nu trebuie să facă acel lucru) se lovea în cap cu ciocanul. Nu-şi dădea seama că toţi copiii fac lucruri pe care nu ar trebui să le facă - acest lucru face parte din procesul de creştere şi învăţare!

El apela şi la alte metode pentru a se răni; se lua de fratele lui şi îl provoca până când acesta îl bătea măr. O dată şi-a pierdut câţiva dinţi după ce l-a provocat pe fratele lui, iar cu altă ocazie s-a ales cu nasul spart. Într-un final, pentru că ajunsese să arate foarte rău, el s-a hotărât:

- Trebuie să fac ceva.

Aşa că a sunat la linia telefonică pentru copiii abuzaţi şi a spus:

- Sunt lovit peste cap cu un ciocan.

Omul de la capătul celălalt al firului a exclamat:

- Dumnezeule, cine ţi-a făcut aşa ceva?

- M-am lovit eu singur, spuse băiatul.

Centralistul l-a întrebat:

- Stai să lămurim cum stau lucrurile - să înţeleg că te predai pentru abuz?

La care băiatul îi răspunse:

- Da, pentru că m-am săturat să mă tot lovesc peste cap cu ciocanul.

Centralistul i-a spus băiatului că aceasta este o problemă mai complexă şi că vor trimite o persoană specială cu care să vorbească, o persoană care înţelege problemele pe care le are el cu ciocanele.

Curând după aceasta, asistentă socială blândă şi înţelegătoare a sosit. Ea s-a aşezat lângă băiat şi i-a spus:

- Uau! Lasă-mă să mă uit puţin la aceste vânătăi. Aşa că băiatul i-a arătat o vânătaie aici, una dincolo, dinţii şi nasul spart, atunci asistenta socială a exclamat:

- Arăţi de parcă ai fi luat parte la un război!

Băiatul s-a gândit câteva clipe la cele spuse de către asistenta socială după care a răspuns:

- Cred că aşa a şi fost. Am fost în război cu propria mea persoană. De câte ori fac o greşeală, mă înfurii pe mine şi mă lovesc în cap cu ciocanul! La fel fac şi când mă simt trist şi nu spun nimănui acest lucru. Uneori, chiar dacă ştiu că fratele meu mă va bate dacă mă iau de el şi îl provoc, tot fac acest lucru! - iar ca urmare el mă bate foarte rău. M-am săturat să mă trezesc dimineaţa cu dureri la nivelul feţei.

Asistenta socială a tăcut preţ de câteva minute după care i-a spus:

- Cred că te loveşti pentru că nu înţelegi cum stă treaba cu greşelile. Tu ai impresia că oamenii buni nu fac greşeli, nu vorbesc despre sentimentele lor şi nu se enervează. În mod evident ai ajuns să crezi în idei care sunt de fapt adevăratele greşeli. Este acelaşi lucru ca şi cum ai învăţa că 2+2=5; ai

dobândit o credinţă incorectă. Aşa că ceea ce trebuie să faci este să te dezveţi de ea. Trebuie să vezi adevărul. TOATĂ LUMEA FACE GREŞELI, mai ales copiii. Iar SĂ AI SENTIMENTE ESTE UN LUCRU NORMAL. Aşadar, să le spui celorlaţi când te simţi nervos, gelos, rănit sau când ai orice alte sentimente pe care simţi nevoia să ţi le exprimi, te va ajuta. Dar cea mai importantă lecţie pe care pot eu să te învăţ este următoarea: ESTE IMPORTANT SĂ TE IERŢI PE TINE ÎNSUŢI ATUNCI CÂND FACI GREŞELI.

Băiatul s-a gândit câteva clipe la cele auzite după care a întrebat:

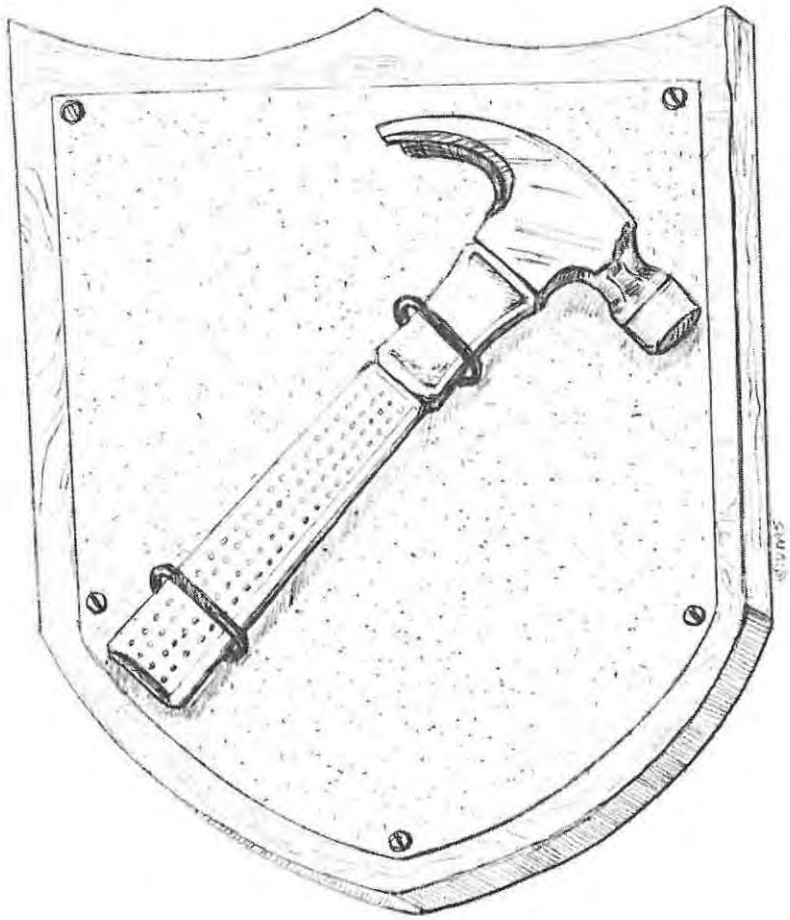
- Toate acestea sunt vorbe frumoase, dar cum pot efectiv să-mi schimb credinţele? Sau modul de a gândi?

- Poţi să schimbi modul în care gândeşti şi modul în care te accepţi pe tine însuţi, îi spuse asistenta sociala. Poţi învăţa să-ţi corectezi şi să-ţi schimbi gândurile în momentul în care te cuprinde sentimentul că a greşi e un lucru rău. Şi vei învăţa că a te iubi pe tine este un lucru important şi că nu ar trebui să existe o legătură între greşelile pe care le facem şi iubirea faţă de sine.

Băiatul îşi dorea enorm de mult să înceteze să se mai lovească şi să se mai rănească aşa că a ascultat sfaturile asistentei sociale şi şi-a schimbat modul de a gândi. La început i-a fost foarte greu. Gândurile pot fi înşelătoare şi greu de stăpânit. Dar băiatul era isteţ şi răbdător aşa că, în curând, el era capabil să pună stăpânire pe gândurile care-i făceau rău. În acelaşi timp, el exersa utilizarea unor gânduri noi şi când făcea acest lucru se simţea fericit şi împăcat cu sine însuşi. Astfel, când se enerva, nu se mai lovea cu ciocanul peste cap ci le spunea oamenilor că este nervos. Când se simţea trist le spunea acest lucru celorlaţi, iar când făcea greşeli se ierta pe sine. Îşi spunea adesea:

- Toată lumea face greşeli. Acest lucru e NORMAL. Şi când nu-i plăcea comportamentul lui îşi spunea:

- Asta e o lecţie bună. Nu voi mai face acest lucru, dar ştiu că toată lumea face greşeli. Acest lucru face parte din procesul de creştere şi învăţare.



Şi nu după mult timp băiatul deveni cel mai vesel copil. Pe măsură ce timpul trecea el se simţea din ce în ce mai bine pentru că învăţase să se iubească pe sine. Era intr-adevar ceva ce trebuie spus la toată lumea, pentru că băiatul care în trecut era plin de zgârieturi şi urme pe cap, avea nasul spart şi dinţii rupţi a încetat inclusiv să se mai lege de fratele lui!

Pentru că a reuşit să se schimbe atât de mult, din acel moment, de câte ori vedea un ciocan îşi aducea aminte că este perfect normal să faci greşeli.

În plus, el ţinea un ciocan în camera sa pentru a-i aduce aminte că trebuie să fie mai indulgent cu propria persoană şi că a nu te iubi pe tine este cea mai mare greşeală dintre toate.

Micul heleşteu

Probleme cărora li se adresează:

Adesea, copiii care au fost abuzaţi consideră că trebuie să obţină 100% din dragostea şi atenţia unei persoane. Aceşti copii îi secătuiesc emoţional pe cei din jurul lor ajungând adesea să fie respinşi ca urmare a nevoilor lor.

Adecvată pentru:

Toate vârstele

Mesaj:

Nevoia de dragoste poate fi împlinită fără a-i secătui de resurse pe cei din jur.

Simboluri şi metafore:

Heleşteul: propria persoană

Apa: dragostea sau atenţia

Elemente ale poveştii ce pot fi schimbate:

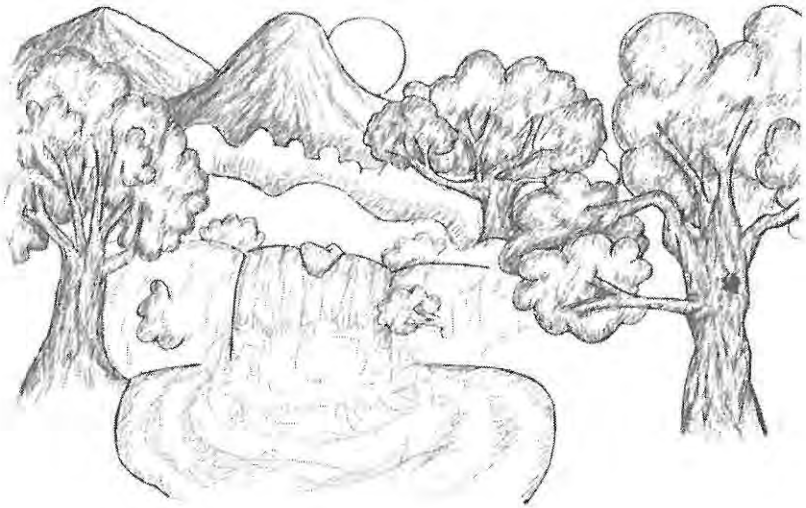
Sexul heleşteului

Notă:

Heleşteele pot fi utilizate ca metafore în cadrul diverselor mesaje adresate copiilor; apa simbolizează adesea sentimentele.

Micul heleşteu

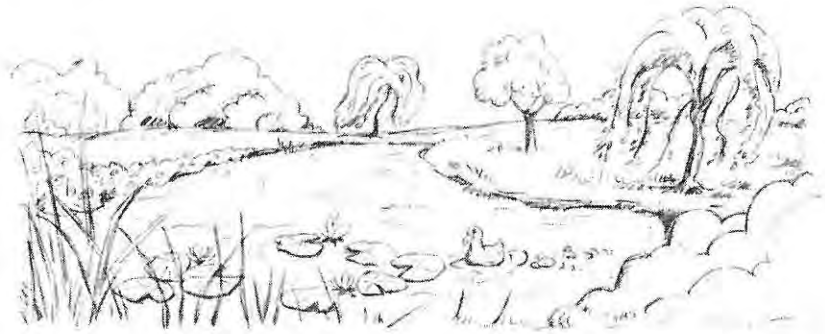
A fost odată ca niciodată un heleşteu micuţ, dar foarte frumos. Era plin de nuferi, peşti coloraţi şi raţe ce înotau şi măcăiau toată ziua. O mulţime de flori frumoase creşteau în jurul lui, iar pe malurile sale creşteau sălcii plângătoare. Dar cu toate acestea, micul heleşteu era trist pentru nu se ştie cum îi intrase în cap ideea că dacă ar avea o cantitate mică de apă ar fi mai bine, iar multă apă ar fi şi mai bine. Aşa că a început să acumuleze tot mai multă apă; dar oricât de multă apă primea vroia şi mai multă. Părea că micul heleşteu nu se mai putea sătura de apă, pentru că îi intrase în cap ideea că nu va putea fi fericit decât dacă va avea toată apa pe care şi-o dorea. Dar oricât de multă apă primea, niciodată nu era suficientă.



Micul heleşteu căuta mereu metode de a găsi şi păstra cât mai multă apă. Cu cât creştea nivelul apei din heleşteu, cu atât se schimba acesta. Dar această schimbare nu era una pozitivă şi nici nu-l făcea pe micul heleşteu să fie mai frumos. El a crescut atât de mult încât a inundat pământul din jurul său, făcându-l mlăştinos. Apa cea frumoasă şi albastră a heleşteului deveni urât mirositoare şi tulbure, ceea ce a dus la moartea peştişorilor şi a nuferilor, iar raţele au părăsit şi ele heleşteul în căutarea unui loc mai frumos. În cele din urmă, toată zona din jurul heleşteului deveni o mare mlaştină.

Heleşteul nu înţelegea ce s-a întâmplat. El îşi spunea în sinea lui:

- Credeam că dacă apa e benefică pentru mine şi mă face să mă simt frumos, atunci găsirea şi păstrarea unei cantităţi cât mai mari de apă mă va face să mă simt şi mai bine. Dar acum descopăr că acest lucru nu se întâmplă. Ce pot să fac?



După ce s-a gândit puţin, micul heleşteu şi-a dat seama ce greşeală mare a făcut. Aşa că s-a hotărât să-şi schimbe modul de a gândi. A încetat să păstreze cât mai multă apă şi, treptat treptat, nivelul apei din heleşteu a ajuns la

cel de odinioară. Noroiul s-a uscat, apa a devenit din nou albastră, iar raţele s-au întors. De asemenea, peşti noi s-au hotărât să se stabilească în heleşteu, iar nuferii au început din nou să crească.

Micul heleşteu a descoperit faptul că mai mult nu înseamnă întotdeauna mai bine. Şi că a fi mic nu este întotdeauna un lucru rău. Şi că uneori ceea ce îţi doreşti nu e deloc ceea ce vrei. Ca urmare a acestor descoperiri, micul heleşteu a început să privească lumea prin alţi ochi.

Vulpiţa şi scaietele

Probleme cărora li se adresează:

Copiilor non-asertivi care le permit abuzatorilor să-i victimizeze şi/sau care, din cauza vârstei fragede, îşi interiorizează sentimentele.

Adecvată pentru:

Copii sub vârsta de 8 ani

Mesaj:

Este posibil să ne împrietenim cu sentimentele noastre şi să comunicăm cu ele. Poţi învăţa să-ţi iei singur apărarea şi să te placi pe tine însuţi.

Simboluri şi metafore:

Ştia şi îşi aducea aminte: a înţeles cum să-şi exprime sentimentele

Pas cu pas: rezolvarea de probleme

Scaietele: sentimentele de mânie, supărare sau victimizare ce nu au fost exteriorizate

Creatura cu blană aurie: sentimentele

Să pui la inimă: capacitatea de a integra sentimentele proprii şi de a reacţiona adecvat la mediu în funcţie de acestea; capacitatea de a te împăca cu propria persoană.

Elemente ale poveştii ce pot fi schimbate:

Sexul căprioarei magice, simptomele ce apar la copiii ce nu ştiu să se apere, oamenii faţă de care copilul trebuie să înveţe să ia atitudine.

Notă:

Această poveste a fost scrisă pentru un băieţel de 5 ani care îşi rodea unghiile şi care era foarte temător. El fusese abuzat de un băiat mai mare care l-a ameninţat că-l omoară dacă va povesti cuiva despre abuzul fizic. Chiar şi după ce abuzul a fost descoperit, băieţelul a continuat să aibă simptomele specifice unei victime şi să ia atitudinea specifică uneia. A încetat să-şi roadă unghiile abia după ce a ascultat povestea de faţă timp de 5 seri la rând. După două săptămâni, a reluat comportamentul de a-şi roade unghiile şi i s-a mai spus povestea pentru încă două nopţi – după aceasta rosul unghiilor a încetat. După o lună, i s-a mai citit povestea pentru ultima dată pentru a scăpa definitiv de rosul unghiilor.

Această poveste este eficientă în lucrul cu copiii foarte mici (cu vârsta între 2 – 4 ani).

Vulpiţa şi scaietele

A fost odată ca niciodată o vulpiţă ce locuia în pădure împreună cu familia ei. Vulpiţa era foarte ocupată toată ziua, ea jucându-se cu prietenele ei. În marea majoritate a timpului, vulpiţa era fericită şi mulţumită, dar uneori ea se simţea supărată sau înfuriată de-a binelea. Asta se întâmpla atunci când mama sau tatăl ei erau morocănoşi sau atunci când prietenele ei nu se comportau prea frumos. Situaţia se agrava atunci când educatoarea striga la ea. În acel moment, sentimentele mai puţin fericite ieşeau la iveală. Vulpiţa încerca să spună ceva, dar nu reuşea să rostească mare lucru şi, cel mai adesea, aştepta ca aceste sentimente să dispară de la sine. A continuat să-şi petreacă zilele jucându-se, mâncând şi dormind – făcând toate acele lucruri pe care animalele mici le fac. Dar a devenit mai tăcută pentru că ceva se întâmpla. Ea a observat că sentimentele mai puţin fericite deveneau tot mai tari. Ele au reuşit să facă un ghem pe dinăuntru ce nu mai dispărea, fiind prezent aproape întotdeauna. Vulpiţa nu a spus nimănui despre acest lucru, pentru că i-a fost teamă şi pentru că nu înţelegea ce însemna ghemul acela. Tot ceea ce ştia vulpiţa era că acesta nu o făcea să se simtă confortabil şi bine. Acest lucru o făcea să-şi dorească să se rănească, pentru că atunci când se rănea durerea pe care o simţea se potrivea cu durerea pe care o avea în interior, din cauza ghemului. Când alte animale vedeau cum ea se răneşte, se simţea ruşinată şi chiar mai rău decât înainte.

Într-o bună zi, după o joacă prin pădure, vulpiţa a adormit lângă un pârâu, iar în timpul somnului ea a avut un vis. În vis se făcea că stătea lângă o apă. Pe partea opusă a apei se afla o frumoasă căprioară magică. Vulpiţa ar fi dorit să

ajungă pe partea cealaltă, dar apa părea să-i stea în cale. Atunci, a observat că în apă se afla un buştean.

- Foarte bine, se gândi ea şi apoi, cu mare grijă, mergând pas cu pas, reuşi să ajungă pe partea opusă. Acest lucru a bucurat-o foarte tare.

Căprioara a observat că ceva nu e în regulă şi a întrebat-o pe vulpiţă ce o necăjeşte. Vulpiţa i-a povestit căprioarei despre ghemul pe care îl simţea înăuntrul ei.

- Ooo, spuse căprioara. Ţi-a crescut un scaiete.

- Un scaiete?, întrebă vulpiţa.

- Hmm! exclamă căprioara. E destul de dureros, nu-i aşa?

Auzind spusele căprioarei, vulpiţa începu să plângă, să se înfurie şi să tremure toată.

– O, da! strigă ea. Nu-mi place! Unde pot să-l pun? Cum pot să scap de el? Căprioara cea magică o atinse pe

vulpiţă cu coarnele ei, iar scaietele se rostogoli pe jos. Stătea acolo acoperit tot cu puncte tari şi ascuţite.

- Acum priveşte, spuse căprioara.

Cu grijă, căprioara cea magică deschise scaietele. Înăuntru se afla o creatură cu blană aurie. Vulpiţa era extrem de surprinsă. Cum se putea una ca asta?

- Vorbeşte cu ea, o îndemnă căprioara.

Şi astfel, vulpiţa şi creatura cu blană aurie şi moale au vorbit timp îndelungat. După-amiaza a trecut şi venise timpul să se despartă.

- Dar este prietena mea şi împreună suntem un tot unitar, îi spuse vulpiţa căprioarei. Căprioara cea magică zâmbi. Cu o atingere a coarnelor sale, creatura cu blană aurie şi moale ajunse în inima vulpiţei. Aceasta simţi un fior cald, minunat traversându-i întreg corpul. Cu un oftat, şi-a luat rămas bun de la căprioară şi s-a întors de partea cealaltă a apei, după care se trezi. Apoi, fugi pe cărare spre casă.

Nu s-a aflat niciodată ce anume şi-au spus vulpiţa şi creatura cu blană aurie, dar celelalte animale au început să observe o schimbare în comportamentul vulpiţei. A început să vorbească diferit. Când mama ei era morocănoasă vulpiţa îi spunea:

- De ce eşti aşa de morocănoasă?

Când era cu prietenele ei spunea:

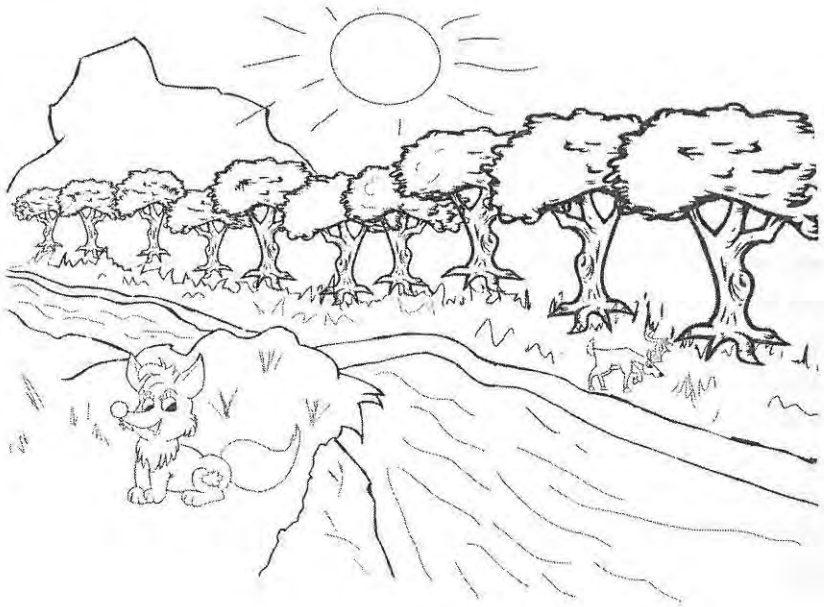
- Îmi place asta! Nu-mi place asta!

Iar când cineva încerca s-o rănească devenea extrem de puternică şi spunea:

- STOP!

Toată lumea era surprinsă, dar, cel mai important dintre toate era faptul că simţea o senzaţie de căldură pe interior şi o stare generală de bine; prietena ei se afla în inima sa. Iar vulpiţa a renunţat să se mai rănească pentru că se

simţea bine în pielea ei.



Băiatul şi plăcinta

Probleme cărora li se adresează:

Credinţa, adesea izvorâtă din lipsa de dragoste şi/sau abuz, conform căreia trebuie să avem dragostea şi atenţia celorlalţi în proporţie de 100% (sac fără fund).

Adecvată pentru:

Copii peste 8 ani.

Mesaj:

Împărţirea dragostei cuiva nu-i scade din valoare ci o face să crească şi să se dezvolte.

Simboluri şi metafore:

Adopţia unor copii: aducerea pe lume a oricărui lucru ce necesită dragoste

Plăcinta: dragostea

Femeia în vârstă: înţelepciunea inconştientului

Elemente ale poveştii ce pot fi schimbate:

Comportamentul părinţilor, sexul persoanei în vârstă

Notă:

Această poveste a fost creată pentru un băiat de 12 ani ce era extrem de gelos pe noua lui soră vitregă.

Băiatul şi plăcinta

Odată demult, era un băiat ce locuia cu părinţii lui. Atât mama cât şi tatăl lui erau foarte iubitori şi grijulii, îi ofereau o mulţime de cadouri şi îl îmbrăţişau adesea – băiatul avea cam tot ce-i trebuia pentru a fi fericit. Într-o zi, părinţii i-au spus:

- E atât de multă dragoste în această casă şi avem atât de multe de oferit încât ne-am hotărât să adoptăm doi copii sărmani, fără părinţi.

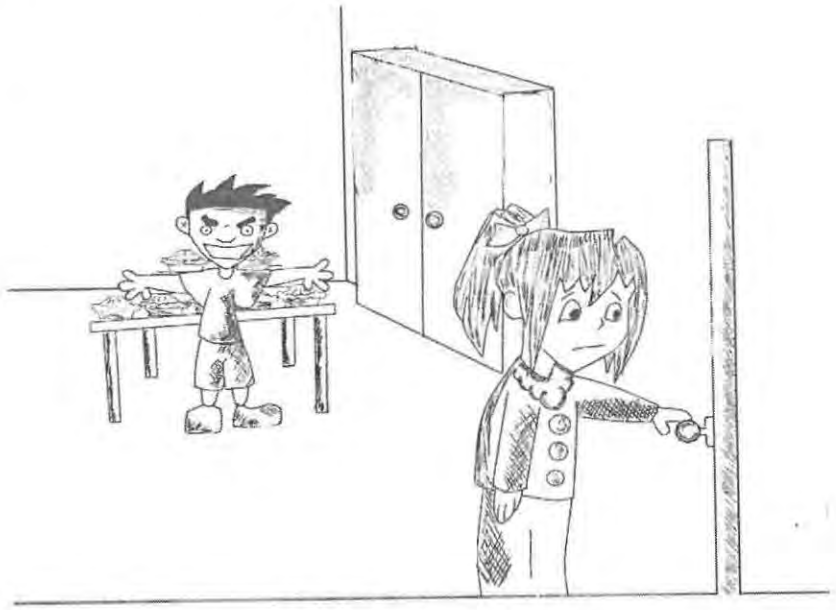
Auzind cele spuse de părinţii lui, băiatul se supără foarte, foarte tare, dar nu le-a spus nimic pentru că era de părere că trebuia să ţină secret ceea ce simţea. S-a retras în schimb, în camera lui, simţind teamă la gândul că familia lui se va mări. Era convins că în momentul în care vor sosi copiii adoptaţi el va primi mai puţin din toate: mai puţine jucării, mai puţine îmbrăţişări şi – cel mai important – mai puţină dragoste. Credea că în momentul în care părinţii lui vor oferi şi altora din dragostea lor, lui îi va reveni mai puţină. Pentru băiat, dragostea era ca o plăcintă – dacă o primea el pe toată, atunci avea totul; dar dacă mai primea cineva din plăcintă, porţia ce-i revenea lui era mai mică. Ceea ce nu înţelegea băiatul era faptul că dragostea nu este divizibilă: ea doar se multiplică.

Băiatul s-a hotărât să-şi exprime sentimentele. Astfel, el s-a dus la părinţii săi şi i-a implorat:

- Vă rog să nu adoptaţi aceşti copii! Vă rog! Vreau să fiu singurul copil din această casă! Vreau să primesc eu toată atenţia voastră!

Dar părinţii băiatului i-au ignorat cerinţa; ei credeau că în momentul în care vor adopta copiii, băiatul va ajunge să-i iubească. Aşa că, a doua zi, au adus acasă doi copilaşi murdari şi trişti. Aceşti copii nu aveau pe nimeni care să-i iubească.

Acum, dacă băiatul ar fi fost sincer, ar fi admis faptul că îi plăceau cei doi copii. Întotdeauna şi-a dorit un frate, iar fetiţa era extrem de haioasă. Se simţea bine când se juca cu ei şi când avea grijă de ei, dar de fiecare dată când mama sau tatăl lui îi îmbrăţişa pe copii, le dădea cadouri sau îi băga în pat şi îi învelea, el devenea din ce în ce mai nervos. În cele din urmă, s-a hotărât să fugă de acasă. El şi-a spus:



- Dacă părinţii m-ar fi iubit cu adevărat, nu ar fi adus niciodată acasă aceşti copii. Probabil că n-am fost suficient de bun pentru ei.

După ce şi-a împachetat lucrurile, băiatul a părăsit locuinţa. S-a tot plimbat până când s-a lasat întunericul. Căutând un loc unde să doarmă, a descoperit un hambar vechi şi gol. A intrat înăuntru şi s-a aşezat pe o căpiţă de fân.

La puţin timp după aceasta, el auzi un zgomot. Speriat, s-a uitat într-un colţ mai întunecat al hambarului şi s-a trezit faţă în faţă cu o femeie mai în vârstă care decisese la rândul ei că hambarul ar fi un loc bun pentru a petrece noaptea. Femeia s-a arătat extrem de surprinsă să-l găsească pe băiat acolo şi au început să vorbească despre motivele pentru care amândoi erau pe afară singuri. Băiatul i-a povestit bătrânei că părinţii lui au adoptat doi copii şi a lăsat-o să înţeleagă că el era convins că acest lucru însemna că nu-l mai iubeau pe el. Femeia a înţeles ce trebuia să înveţe băiatul. Fiind foarte înţeleaptă şi plină de magie, aceasta a făcut să apară o plăcintă.

- Tu ai crezut că dragostea înseamnă o singură bucată mare şi că dacă dai din ea ţie îţi revine mai puţină, îi spuse ea. Dar dragostea e magică şi continuă să crească. O să-ţi demonstrez ceea ce vreau să zic cu această plăcintă. Serveşte-te cu o felie.

Flămând fiind, băiatul mâncă o felie întreagă de plăcintă. Când se uită la plăcinta rămasă, aceasta era întreagă din nou, nu-i lipsea nici o felie! A mai mâncat o felie şi apoi încă una şi de fiecare dată spaţiul lăsat de felia mâncată de el se umplea la loc. Cu cât mânca mai mult, cu atât creştea la loc plăcinta, astfel încât pe când el s-a săturat de plăcintă aceasta era încă acolo, întreagă şi gata să fie mâncată. Femeia cea în vârstă vorbi apoi cu băiatul despre dragoste, viaţă şi convingerea ei conform căreia cu cât oferim mai mult cu atât viaţa ne oferă nouă mai mult înapoi. Şi pentru a-l face să înţeleagă şi mai bine acest lucru, l-a dus la un iaz.

- Umple-ţi cana cu apă din acest iaz, îi spuse ea. Când băiatul a scos cana plină cu apă, ea i-a spus:

- Poţi să observi că deşi ţi-ai umplut cana cu apă, în iaz n-a rămas nici o gaură în acel loc. La fel se întâmplă şi cu dragostea.

Învăţăturile pe care i le-a oferit femeia i-au umplut inima de noi înţelesuri. Cei doi au petrecut toată noaptea vorbind şi pe măsură ce se lumina de ziuă, băiatul înfrunta lumea cu un nou mod de a gândi. S-a întors acasă la puţin timp după micul dejun. Părinţii au fost exaltaţi de fericire la vederea lui şi au sărit să-l îmbrăţişeze de cum l-au zărit intrând pe uşă. Noii lui fraţi au sărit şi ei să-l îmbrăţişeze şi, având acum o nouă viziune asupra lucrurilor, i-a îmbrăţişat şi el pe ei.

Tufişul de trandafiri

Probleme cărora li se adresează:
Credinţa unei victime conform căreia a se destăinui şi a relaţiona cu ceilalţi o face să se simtă ca şi cum s-ar micşora. Acest lucru este legat de rolul pe care abuzatorul sexual îl are în a-i răpi victimei sale sentimentul iubirii de sine.

Adecvată pentru:
Copiii peste 10 ani

Mesaj:
Având încredere, relaţionând şi împărtăşind cu ceilalţi, vom avea prieteni şi relaţii interpersonale sănătoase.

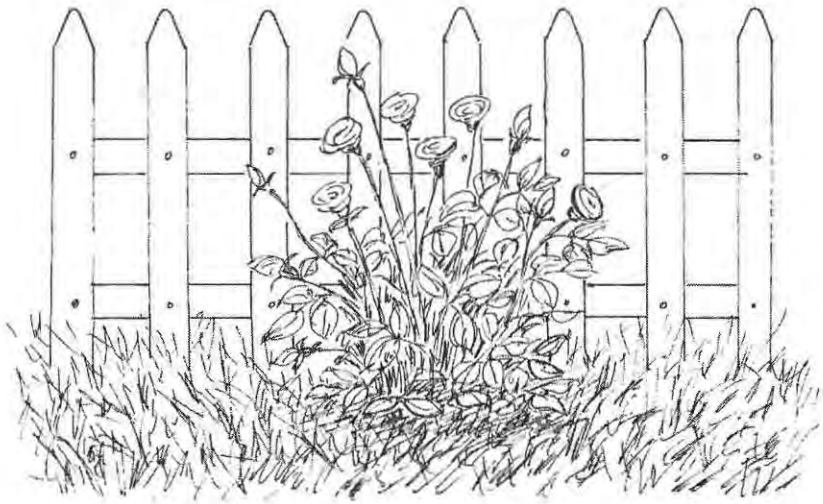
Simboluri şi metafore:
Incapacitatea de a face flori: a încetat să se dezvolte din punct de vedere emoţional
Urât şi fără formă: o dezvoltare nesănătoasă

Elemente ale poveştii ce pot fi schimbate:
Sexul grădinarului

Notă:
Una dintre pacientele mele era o femeie adultă, supravieţuitoare a unui incest, al cărei copil fusese la rândul său abuzat. Ea credea că dacă va împărtăşi orice detaliu din viaţa ei, va renunţa prin aceasta la o parte importantă din propria persoană. Această poveste a fost scrisă pentru a-i schimba credinţa şi pentru a o face să înţeleagă că doar prin împărtăşirea sentimentelor, gândurilor şi trăirilor proprii va fi capabilă să se dezvolte sănătos din punct de vedere emoţional.

Tufişul de trandafiri

Odată de mult, un tufiş de trandafiri a început să crească dintr-o sămânţă mică plantată de o copilă în grădina familiei. La început, fetiţa era foarte interesată de tufişul de trandafiri, dar copil fiind, uneori îl neglija pentru a se juca sau pentru a face alte lucruri. Cu toate acestea, tufişul a crescut şi într-o zi de primăvară a înflorit. Florile erau roşii şi aveau un miros dulceag. Copila şi prietenele ei erau extrem de încântate de frumoasele flori şi le tăiau adesea pentru a face buchete colorate pentru familiile lor.

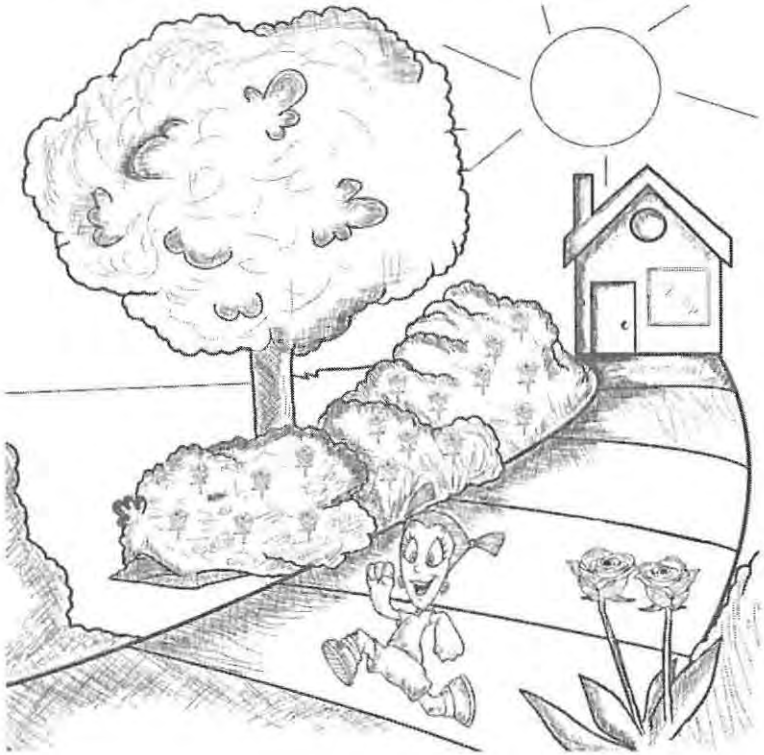


Tufişul nu vroia să renunţe la frumoasele lui flori, pentru că nu ştia cum, dar avea senzaţia că nu va putea fi complet fără ele. Tufişul se simţea cel mai supărat şi lipsit de conţinut când florile îi erau tăiate.

- Cum pot continua să cresc şi să fiu frumos dacă

aceşti copii continuă să-mi taie florile? îşi spunea mereu tufişul de trandafiri. Mânia lui creştea cu fiecare trandafir care era cules, până când s-a hotărât să le dea o lecţie copiilor: nu va mai produce flori.

Copiii s-au supărat în momentul în care tufişul a încetat să mai producă flori, iar în cele din urmă l-au ignorat. Tufişul, fericit că nu mai este băgat în seamă, a început să crească şi să înflorească din nou. Dar, după ce au dat primele flori care au rămas neculese, tufişul a continuat să crească devenind urât şi fără nici o formă. Bobocii care odinioară erau mari şi coloraţi au început să crească tot mai mici şi mai mici. Culoarea lor a pălit, iar mirosul şi-a pierdut din intensitate.



Într-o zi, un grădinar a trecut pe lângă tufişul de trandafiri care devenise acum urât şi fără formă. Acesta a exclamat:

- Ai cam fost neglijat, tufişule de trandafiri. Nu ţi-a tăiat nimeni florile ca să poţi să creşti şi să fii frumos. Probabil copila care te-a plantat nu a înţeles că pentru a face flori frumoase, bobocii trebuiesc tăiaţi, iar tufişul tuns regulat.

Tufişul de trandafiri a fost surprins să audă aceasta, dar şi-a dat seama că se află într-o stare deplorabilă. Aşa că s-a bucurat enorm când grădinarul şi-a luat foarfecele şi a tuns cu blândeţe tufişul astfel încât el era gata să reînceapă să înflorească. Odată cu venirea ploilor şi a soarelui, tufişul a început să crească şi să înflorească din nou. De data asta bobocii de trandafir erau şi mai frumoşi. Copiii au observat din nou tufişul de trandafiri şi au reînceput să culeagă cu bucurie florile lui, pentru a face buchete. De data asta însă tufişul îi privea cu ochi diferiţi. Din fiecare loc de unde era tăiată o floare, două flori creşteau în locul ei. Tufişul a zâmbit în sinea lui, pentru că a învăţat o lecţie foarte specială despre creştere şi împărtăşire.

Cele trei pisicuţe

Probleme cărora li se adresează:

Unul din principiile terapiei lui Albert Ellis este acela că oamenii îşi construiesc propria lor realitate prin atitudinile adoptate. Deşi terapia cognitivă este eficientă în cazul adulţilor, la copii este mai greu de aplicat datorită problemelor în funcţionarea gândirii abstracte. Această poveste a fost scrisă pentru a ajuta un copil să înţeleagă faptul că percepţiile ne influenţează atitudinile şi că noi ne construim propria noastră realitate.

Adecvate pentru:

Copii peste 6 ani

Mesaj:

Percepţiile, gândirea şi sentimentele sunt determinate de atitudini. Acestea pot fi schimbate modificând astfel răspunsul obţinut.

Simboluri şi metafore:

Pisicuţele: oamenii

Şoriceii: diversele probleme cu care se confruntă oamenii

Pisica persană: înţelepciunea inconştientului

Elemente ale poveştii ce pot fi schimbate:

Această poveste nu necesită individualizarea.

Notă:

Această poveste trebuie utilizată împreună cu alte poveşti. Este eficientă în cazul copiilor şi a adulţilor care au o rigiditate în gândire sau care întâmpină dificultăţi în a procesa la nivel cognitiv faptul că atitudinile şi credinţele lor au un impact direct asupra vieţii lor emoţionale şi asupra comportamentului lor.

Cele trei pisicuţe

Erau odată demult, trei pisicuţe ce erau foarte bune prietene. Făceau multe lucruri împreună deşi ele erau foarte diferite una de cealaltă şi priveau diferit viaţa. De exemplu, uneia dintre pisici îi plăcea să urmărească şoricei ori de cîte ori avea ocazia. Celei de-a doua pisici nu-i făcea deloc plăcere să urmărească şoricei. Era prea leneşă ca să alerge după ei, dar nu dorea ca celelalte pisici să afle acest lucru şi să râdă pe seama ei. Cea de-a treia pisică se temea puţin de şoareci pentru că mâncase o dată un şoricel şi se simţise rău. Aşadar cele trei prietene vedeau şoarecii în trei moduri diferite. Ele petreceau mult timp certându-se şi întrebându-se care dintre ele are dreptate. Prima pisică spuse:

- Se ştie că pisicilor ar trebui să le placă să urmărească şoricei. Pisicile ar trebui să vâneze, iar voi două nu aveţi dreptate.

A doua pisică spuse :

- Pisicile ar trebui să doarmă, să stea şi să toarcă cât e ziua de lungă şi unde scrie că ar trebui să le placă şoriceii? Asta înseamnă că greşiţi amândouă.

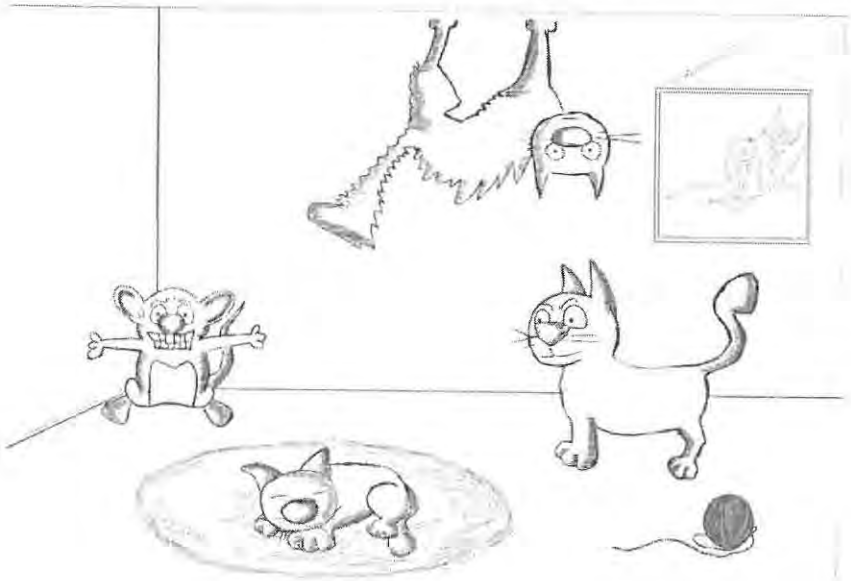
Atunci, a treia pisică spuse:

- Ei bine, şoarecii mănâncă uneori otravă şi dacă îi mâncăm putem să ne îmbolnăvim foarte tare sau putem chiar muri. Şi astfel nu aveţi nici una dreptate!

Fiecare pisicuţă şi-a petrecut o bună bucată de timp încercând să le convingă pe celelalte două că ea are dreptate în ceea ce priveşte modul în care vede lumea.

- Şoriceii le fac fericite pe pisici, spuse Pisica numărul 1.
- Şoriceii le înfurie pe pisici, spuse Pisica numărul 2.
- Şoriceii le sperie pe pisici, spuse Pisica numărul 3.

Fiecare pisicuţă considera că ea are dreptate.



Într-o zi, o pisică nouă s-a mutat în cartier – o frumuseţe persană cu blană lungă. În curând, ea a mers să le cunoască pe cele trei prietene ce locuiau în acelaşi cartier cu ea. În timp ce se apropia de ele, şi-a dat seama că se aflau în mijlocul aceleaşi conversaţii aprinse despre şoareci, conversaţie pe care o aveau zilnic:

- Şoriceii te fac fericit!
- Şoriceii te înfurie!
- Şoriceii te sperie!

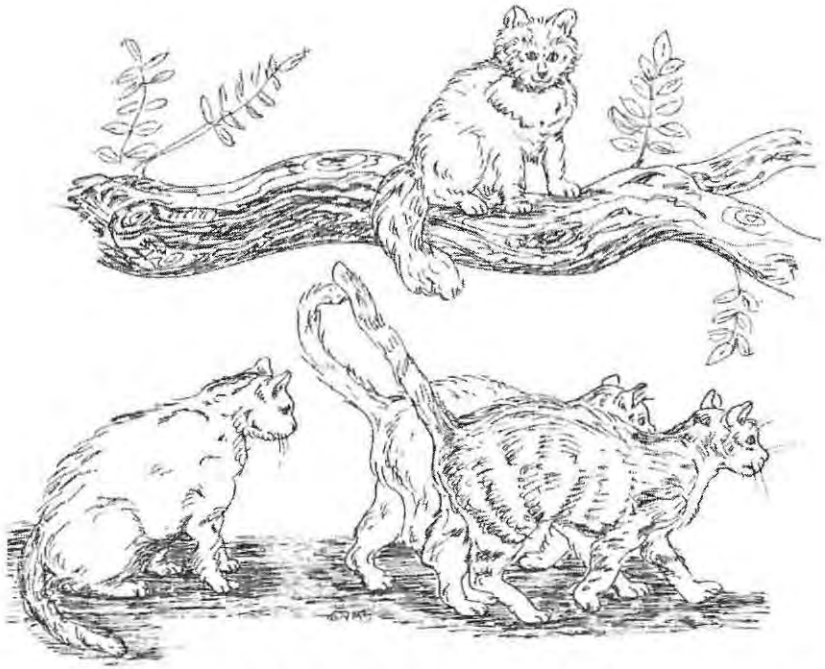
Nu trecu mult până când cele trei pisicuţe o observară pe pisica persană urmărindu-le şi le veni o idee:

- Ce ar fi să o lăsăm pe pisica cea nouă să decidă cine are dreptate?

Toate au fost de acord că ceea ce va spune pisica

persană despre şoareci va fi ceea ce vor accepta şi ele ca fiind adevărat. Aceasta a fost de acord să le asculte pe cele trei şi fiecare pisicuţă a început să-şi prezinte motivele pentru care gândea într-un anumit fel în privinţa şoriceilor. Pisica persană era o pisică înţeleaptă ce văzuse multe la viaţa ei. Stăpânii ei se mutau des şi o luau şi pe ea cu ei. Ea înţelegea foarte bine ce se petrecea cu cele trei pisicuţe şi le spuse:

- Ochii voştri sunt oglinda sufletului vostru.



Cele trei prietene s-au uitat la ea ca şi când nu ar fi înţeles ce vrea să zică. Ochii sunt oglinda sufletului? Ce vroia asta să însemne? Pisica cea înţeleaptă le-a spus să ţină minte aceste cuvinte, să se gândească la ele când merg la culcare şi că la trezire îşi vor da seama ce înseamnă. Aşa că fiecare

dintre pisicuţe a făcut exact ce i s-a spus, iar a doua zi de dimineaţă, când s-au trezit, au înţeles ce vroia să zică pisica persană! Au înţeles faptul că atunci când oamenii privesc lumea în moduri diferite, ei vor interpreta diferit evenimentele. Sentimentele sunt strâns legate de modul nostru de a gândi şi de felul în care ne raportăm la lume.

În curând, cele trei pisicuţe percepeau altfel viaţa. Pisicuţa ce fusese prea leneşă ca să urmărească şoricei a descoperit că se simţea mai bine dacă îi urmărea, pentru că exerciţiul fizic îi era benefic. Pisicuţa care insistase că şoriceii te îmbolnăvesc a descoperit că acest lucru nu e valabil pentru toţi şoriceii. Iar pisicuţa căreia îi fusese puţin frică de şoareci a descoperit că există mulţi şoricei a căror urmărire e distractivă. Fiecare pisicuţă a învăţat să privească lumea dintr-un alt punct de vedere şi astfel li s-a schimbat şi modul în care se simţeau. Din acel moment, pisica cea nouă a devenit prietena lor, pentru că avea ochi ce vedeau lumea în multe feluri.

Pârâiaşul care s-a transformat în lac

Probleme cărora li se adresează:

Persoanelor cu o stimă de sine scăzută cărora le e teamă să se comporte într-o manieră asertivă sau să-şi exprime propriile dorinţe din cauza anxietăţii determinate de gândurile privind consecinţele faptelor lor.

Adecvate pentru:

Copii peste 6 ani

Mesaj:

Este sănătos şi adecvat să-ţi exprimi nevoile şi să fii asertiv.

Simboluri şi metafore:

Pârâiaşul: o persoană

Castorul: înţelepciunea inconştientului

Heleşteul/lacul: dorinţa de a ne dezvolta într-o manieră sănătoasă

A reţine apă: diferitele aspecte ale creşterii

Valea: diversitatea sentimentelor şi experienţelor prin care trecem ca urmare a unui comportament asertiv

Elemente ale poveştii ce pot fi schimbate:

Această poveste este universală, ea nu necesită individualizarea.

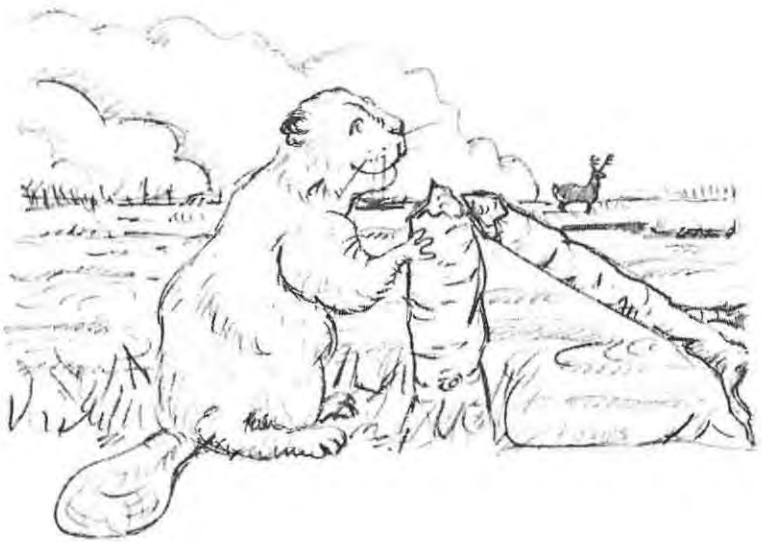
Notă:

Această poveste a fost scrisă pentru o adolescentă ce avea o mulţime de temeri şi care încerca să iasă cât mai puţin în evidenţă. După ce a ascultat această poveste şi multe altele, a reuşit să urmeze o facultate departe de casă, unde era nevoită să locuiască singură şi să fie independentă.

Pârâiaşul care s-a transformat în lac

Era odată demult un pârâiaş ce curgea printr-o vale încântătoare. Pârâiaşul acesta era foarte liniştit. În drumul lui erau puţine pietre care să-i stea în cale, astfel încât curgea lin printre malurile acoperite de iarbă. Ocazional, câte o căprioară sau mici iepuri veneau să bea apă din el, dar pârâul era mic, iar în acea vale locuiau puţine animale.

Într-o zi, un castor veni până la marginea pârâiaşului şi începu să bea apă. Castorii au adesea de-a face cu pâraie şi cu râuri aşa că ei pot vorbi limba acestora. Astfel, castorul începu să vorbească cu micul pârâiaş.



Acestuia îi făcu plăcere conversaţia şi îl plăcu pe castor atât de mult încât nu după mult timp începu să-i povestească un vis pe care l-a avut. I-a povestit castorului cum şi-a dorit

întotdeauna să fie mai mult decât un simplu pârâiaş liniştit. Şi-ar fi dorit să devină un heleşteu sau poate chiar un lac. Castorul i-a explicat că el ştie să construiască baraje şi că dacă dorinţa pârâiaşului era de a deveni un lac el l-ar fi putut ajuta. Pârâul ar fi adăugat apa si castorul putea să-l ajute.

- Ei bine, spuse pârâiaşul, nu ştiu ce să zic. Dacă am să mă transform într-un lac toată această vale îşi va schimba aspectul. Poate ar fi mai bine să rămân un mic pârâiaş pentru a nu deranja pe nimeni.

Castorul dădu din umeri şi spuse:

- Totul depinde de tine, dar eu cred că dacă îţi doreşti ceva foarte tare şi e ceva ce poţi obţine, ar trebui să încerci.

- Poate, spuse pârâiaşul. Lasă-mă să mă gândesc la asta.

Castorul îi spuse că se va întoarce într-o săptămână, după care se făcu nevăzut.

La o săptămână după aceasta, castorul s-a întors la pârâu să bea apă.

- Ştii, îi spuse el pârâiaşului, durează mult până reuşeşti să-ţi astâmperi setea dintr-un pârâu cu apă mică. Dacă ai fi un lac mi-ar fi mai uşor să vin şi să beau apă.

Pârâiaşul s-a gândit la cele auzite şi s-a întrebat dacă erau şi alte animale care gândeau la fel, pentru că veneau rareori să bea apă. Era ca şi cum nici nu ştiau de existenţa lui. Iar asta l-a făcut pe pârâiaş să-şi readucă aminte de visul lui de a deveni un heleşteu sau un lac şi îi spuse castorului cu o voce speriată:

- Îţi aminteşti conversaţia noastră de săptămâna trecută?

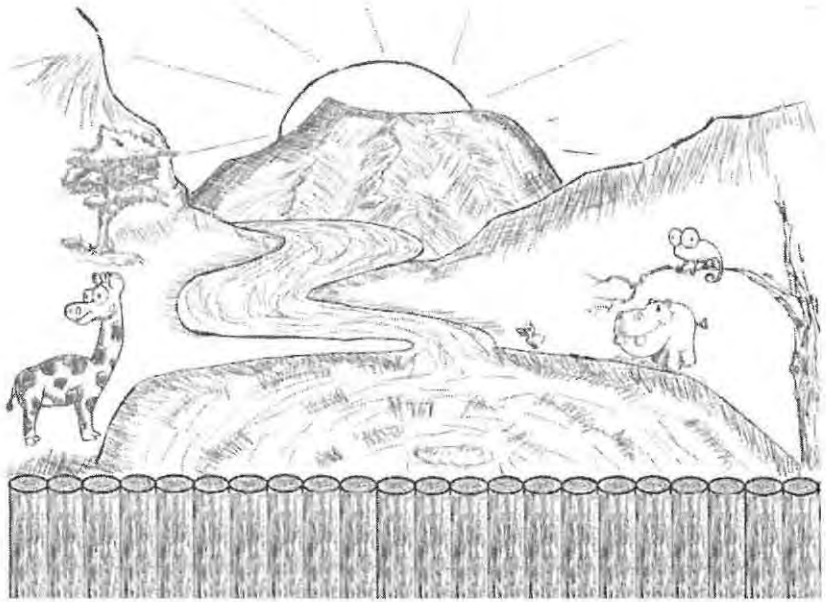
- Desigur, spuse castorul.

- Aş vrea să încerc, spuse pârâiaşul. Aş vrea să văd cum ar fi. Poate mă poţi ajuta să devin un mic heleşteu. M-ai

putea ajuta?

- Desigur, pot face acest lucru! spuse castorul. Va trebui să faci rost de apă, dar am să te ajut eu.

Castorul s-a apucat să construiască un baraj. Nu i-a luat mult pentru că pârâiaşul avea dimensiuni mici, iar în curând zona din spatele barajului a început să se umple cu apă. Pârâiaşul s-a simţit foarte bine pentru că putea reţine toată apa şi pe măsură ce nivelul său creştea a realizat că valea nu părea să fie tulburată prea mult de toate aceste schimbări. Lacul putea să crească şi mai mult fără a-i deranja pe ceilalţi. Aşa că a apelat din nou la castor care a construit un baraj suficient de mare pentru ca pârâiaşul să reţină atât de multă apă încât să devină un lac.



În acest moment, pârâiaşul a început să se simtă vinovat.

- Ocup prea mult spaţiu, îşi spuse el. Nu am nici un drept să ocup atât de mult spaţiu. Animalele au să înceapă să mă observe şi s-ar putea ca acest lucru să nu le facă plăcere. Poate că le-ar conveni să rămân un mic pârâiaş. Dar o voce lăuntrică suspină:

- Mă simt atât de bine. Asta mi-am dorit mereu să devin.

În zilele şi nopţile ce-au urmat, pârâiaşul a observat că tot mai multe animale s-au mutat în vale. Raţele au venit şi şi-au făcut cuiburi în apropiere de malurile lacului pentru că acum puteau înota într-o apă mai mare. Căprioarele veneau şi ele să bea apă pentru că acum nu le mai lua atât de mult timp să se satureze. În general, întreaga vale a prins viaţă, cu o mulţime de flori şi animale noi – multe vieţuitoare care înainte nu fuseseră acolo – pentru că acum aveau şi pietre şi locuri uscate, dar şi zone mlăştinoase şi locuri în care cursul apei era mai rapid, dar şi locuri în care cursul apei era mai lent. Erau multe animale şi plante ce puteau locui într-un lac sau în jurul lui, dar care nu ar fi putut supravieţui într-un pârâiaş sau în jurul unuia. Micul pârâiaş, ce devenise între timp un lac, şi-a dat seama că era foarte fericit şi că în loc să le incomodeze pe celelalte vieţuitoare ale văii, le ajutase. Prin faptul că a reţinut o parte din apă, iar alta a lăsat-o să curgă la vale, a ajutat la crearea unei lumi care nu-i făcea numai lui plăcere, dar şi celorlalte animale care acum locuiau în vale.

Tigrul din cuşcă

Probleme cărora li se adresează:

Sentimentelor de furie sau mânie inadecvate şi copleşitoare care-l fac pe copil sau adolescent să se îndepărteze de persoanele din jurul lui care i-ar putea oferi dragoste şi îngrijire.

Adecvate pentru:

Copii peste 6 ani.

Mesaj:

Sentimentele de mânie ascund sentimente de tristeţe; tristeţea este rezultatul faptului că nu are nimeni grijă de noi sau nu avem pe nimeni cu care să relaţionăm. Renunţarea la sentimentele de furie ne va permite să găsim şi să împărtăşim sentimente de iubire.

Simboluri şi metafore:

Tigrul din cuşcă: o persoană mânioasă ce este sclavul sentimentelor sale de furie

O gaură în piept: pierderile cauzate de absenţa unei îngrijiri adecvate

A toarce: abilitatea de a-şi exprima sentimentele faţă de cei din jur

Elemente ale poveştii ce pot fi schimbate:

Sexul aparţinătorului

Notă:

Această poveste a fost scrisă pentru un băiat de 10 ani care avea sentimente extrem de ostile în cadrul terapiei. A

refuzat categoric să vorbească în cadrul şedinţei iniţiale şi, curând după aceea, m-a provocat, când era cuprins de sentimente puternice de mânie, să-i scriu o poveste. A rezultat povestea de faţă care, după ce a fost citită de mai multe ori, a părut să aibă un efect semnificativ asupra modului său de funcţionare. A învăţat să zâmbească, iar sentimentul de furie a început să scadă în intensitate. Această poveste a fost concepută şi cu gândul la un părinte de sex masculin care avea un nivel ridicat de mânie. Când a fost rugat să citească povestea propriului său copil a apărut o schimbare semnificativă în privinţa nivelului de mânie de care dădea dovadă.

Tigrul din cuşcă

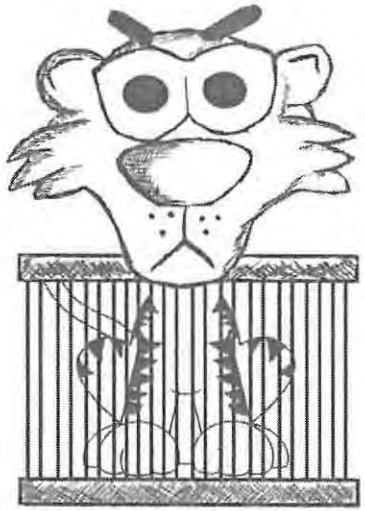
A fost odată demult un tigru foarte frumos ce locuia într-o cuşcă la grădina zoologică. Acest tigru era ţinut într-o cuşcă foarte mică pentru că tuturor oficialilor de la grădina zoologică le era teamă de el. Iar teama lor provenea din faptul că acest tigru era tot timpul mânios. Mai mulţi antrenori de la grădina zoologică doreau să se împrietenească cu tigrul, dar de câte ori se apropiau de acesta, chiar şi cu mâncare, tigrul răgea şi îi ataca. În scurt timp, nimeni nu mai îndrăznea să se apropie de tigru pentru că se temeau toţi de furia acestuia. Ei îi aruncau mâncarea pe uşă, după care o închideau rapid. Tigrul era furios pentru că nu primea mâncarea pe care şi-ar fi dorit-o şi, pentru că stătea într-o cuşcă mică, el tot timpul răgea, se târâia pe jos şi mârâia.

Când oamenii veneau să viziteze tigrul, stăteau cât mai departe de cuşcă, pentru că acesta le-a dat de înţeles că nu vrea ca cineva să se apropie de el.

Modul în care se comporta tigrul şi modul în care se simţea el pe interior erau două lucruri diferite. De fapt, tigrul era foarte, foarte supărat. Lui nu-i plăcea cuşca mică şi strâmtă în care era ţinut, nu-i plăcea că se afla în captivitate şi faptul că nu avea alţi tigri în preajmă. Cuşca i se părea plictisitoare şi singuratică. Toate aceste lucruri îl făceau pe tigru să simtă că are o gaură mare, neagră în piept. Dar în loc să lase lumea să-i vadă tristeţea, el le arăta furia. El chiar nu ştia un alt mod de a se comporta. Ceea ce nu realiza însă tigrul era faptul că tot acest comportament al lui îl împiedica să obţină lucrurile care l-ar fi făcut fericit. Oficialii de la grădina zoologică ar fi fost mai mult decât fericiţi să-l mute într-o cuşcă mai mare, într-o zonă de junglă în aer liber împreună cu alte

feline, dar din cauza furiei şi a temperamentului său se temeau că le va ataca pe celelalte feline sau pe oamenii veniţi să le vadă. Aşa că viaţa deveni tot mai grea pentru tigru, iar el era tot mai nervos.

S-a întâmplat ca îngrijitorul care se ocupa de tigri să aibă probleme familiale în acea perioadă şi de aceea a renunţat să se mai ocupe de tigru, care muşca mereu barele din cuşca sa. El s-a hotărât să mute cuşca tigrului în spate, unde nu putea să-l vadă nimeni. Tigrul începu să se simtă din ce în ce mai singur.



Într-o zi, pentru că numărul animalelor din grădina zoologică a crescut, oficialii au angajat un nou îngrijitor – o femeie care se pricepea foarte bine în a înţelege animalele. După câteva zile în care a explorat grădina zoologică, femeia descoperi tigrul. Ea l-a urmărit cu atenţie în timp ce acesta răgea şi se prindea cu ghearele de barele cuştii ca şi cum ar

intenţiona să o atace. Apoi, i-a întors spatele şi s-a prefăcut că doarme, refuzând să mănânce mâncarea adusă de femeie. Dar această îngrijitoare nu era ca ceilalţi îngrijitori care hrăneau tigrul, îi făceau curat în cuşcă, după care se îndepărtau cât de repede puteau. Ea a văzut dincolo de furia şi încercările lui de a o ataca, şi ştia ce se află la baza acestor comportamente. Ea începu să vorbească în mod regulat cu tigrul, lăsându-l să înţeleagă că ea îi recunoştea tristeţea şi că îl va ajuta. Deşi iniţial tigrul a oferit un adevărat spectacol – îşi arăta colţii şi răgea – el a început să înţeleagă că acest îngrijitor ar putea să-l ajute să scape de tristeţea ce-l măcina şi astfel a început să asculte şi să înveţe.

Odată cu trecerea timpului, au apărut schimbări şi a venit şi ziua în care tigrul a fost mutat în zona de junglă în aer

liber a grădinii zoologice, împreună cu celelalte feline. Era liber să hoinărească cu celelalte animale sau să stea la soare. La început, tigrul a întâmpinat probleme în a se împrieteni cu celelalte animale, dar îngrijitorul cel special, care ştia că tigrul învăţa repede, a început să lucreze cu el până ce tigrul a devenit un membru bine-venit al grupului. Toţi ceilalţi îngrijitori erau miraţi de schimbările ce s-au petrecut cu tigrul şi au prezis că în curând el va redeveni tigrul furios din trecut. Dar îngrijitorul ştia că acest lucru nu se va întâmpla pentru că ea îl ajutase pe tigru să vadă viaţa, sentimentele de tristeţe şi furie într-o altă lumină. Tigrul a descoperit în curând că i se vindecase gaura din piept.

După aceasta, de fiecare dată când tigrul o vedea pe îngrijitoare, începea să toarcă. Iar zgomotul produs de torsul său era cel mai tare zgomot pe care toată lumea din grădina zoologică îşi amintea să-l fi auzit vreodată.

Cartea de colorat

Probleme cărora li se adresează:

Victimele unui abuz întâmpină, în general, probleme legate de spaţiul personal şi limitele impuse de acesta, întrucât abuzatorii lor au avut la rândul lor aceeaşi problemă. Asta înseamnă că ele înţeleg greşit regulile şi comportamentul şi că, în special în timpul copilăriei, întâmpină dificultăţi în realizarea oricărei activităţi ce necesită un comportament adecvat. Lucrurile sunt complicate de faptul că victimelor unui abuz le lipseşte simţul propriei persoane (sau ego-ul), aşa cum multe dintre ele declară. Ele spun adesea că se simt pustii în interior. Încălcându-le spaţiul personal, abuzatorii par să le fi răpit victimelor lor un sens al personalităţii acestora. Fără a avea aceste limite ale unei personalităţi, abuzatorii adesea încearcă să preia personalitatea victimelor lor.

Adecvate pentru:

Toate vârstele

Mesaj:

Poţi să-ţi creezi propriul spaţiu personal şi să înveţi să te comporţi într-o manieră adecvată.

Simboluri şi metafore:

Conturul în cartea de colorat: spaţiul personal, atât intern cât şi extern

Lipsa conturului propriei persoane: lipsa unui sens al sinelui

Elemente ale poveştii ce pot fi schimbate:

Sexul profesorului, răspunsurile copilului.

Notă:

Această poveste a fost scrisă pentru o fetiţă care intra în cabinet, sărea pe mobilier, lua cafeaua care nu era a ei şi o bea, umbla prin genţi etc. Avea, de asemenea, un comportament sexual inadecvat şi probleme determinate de faptul că îi atingea pe ceilalţi, invadându-le spaţiul personal. Prin faptul că a trebuit să o asculte în mod repetat, această poveste a ajutat-o să-şi stabilească nişte limite.

Cartea de colorat

A fost odată o fetiţă căreia îi plăcea să coloreze. Ea folosea toate creioanele din penar, în special pe cele roşii, portocalii, verzi şi albastre. Îi plăceau în mod deosebit culorile tari, aprinse. Dar întâmpina probleme când trebuia să coloreze pentru că ieşea afară din contur. Ea colora şi colora şi iar colora, dar culorile ei mergeau în toate direcţiile pe foaie. Desenele ei nu semănau practic cu nimic pentru că era ocupată să depăşească conturul, să nu-l vadă şi să pretindă că acesta nici măcar nu există. Ea le arăta desenele prietenilor, profesorilor, adulţilor, iar aceştia o întrebau:

- Ce-i asta?

Fetiţa le răspundea:

- Nu vedeţi? Şi începea să le explice ce desenase, dar nimeni nu părea să fie în stare să descifreze desenul fără a i

se explica de către fetiţă ce reprezintă acesta.

Într-o zi, profesoara fetiţei se hotărî să aibă o discuţie cu ea privind modul ei de a colora. A rugat-o să aducă cartea ei de colorat.

- Din câte văd, atunci când colorezi, ocupi toată foaia. Nu pare că eşti în stare să stai în interiorul conturului, îi spuse profesoara.

- Care contur? Eu nu văd nici un contur. Nu m-a învăţat nimeni că ar exista un contur, spuse fetiţa, cu o privire derutată.

Profesoara, care avea foarte mare răbdare, i-a arătat fetiţei conturul despre care vorbea. A întors apoi foile din cartea de colorat până la o pagină ce nu fusese colorată. A trasat conturul cu degetul pentru ca fetiţa să înţeleagă ce vroia să zică.

- Ăsta e conturul şi trebuie să stai în interiorul său, îi explică profesoara.

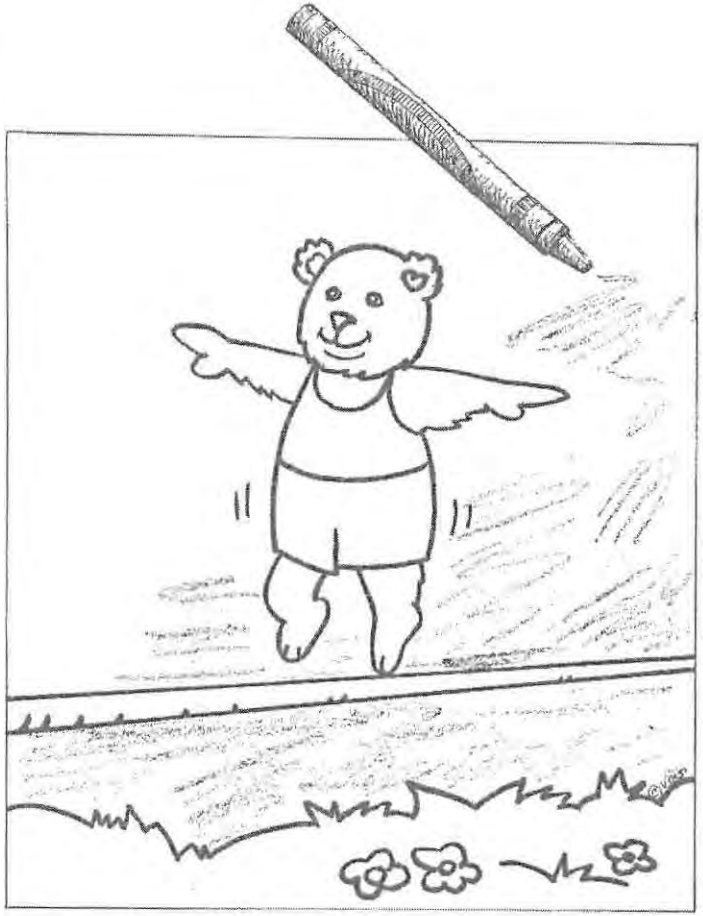
- Dumnezeule, spuse fetiţa. De asta am întâmpinat atât de multe probleme...pentru că nu am fost atentă la contur? spuse ea cu lacrimi în ochi. Profesoara dădu din cap în semn că „Da", fără a scoate însă nici un cuvânt.

Fetiţa continuă să se uite cu tristeţe la profesoară şi o lacrimă i se prelinse pe obraz.

- Câteodată am impresia că nici eu nu am contur. Mă uit spre mâna mea şi mi-e greu să-mi dau seama unde se termină. Pare că cineva a colorat peste tot şi m-a contopit cu lucrurile din jur.

- Hmmm, spuse profesoara, poate de asta întâmpini dificultăţi când trebuie să colorezi şi să stai în interiorul conturului. Ce-ar fi să ne apucăm să exersăm, iar eu am să îngroş conturul pentru ca tu să-l vezi mai bine şi să stai în

interiorul lui. Nu va trece mult până când te vei uita la braţele tale şi vei putea să vezi unde este braţul tău şi unde este restul corpului tău.



- O, mulţumesc foarte mult, spuse fetiţa, surâzând pentru prima dată.

Începând din acel moment, profesoara a învăţat-o

despre contururi, despre colorat şi despre cum să se vadă pe sine. Ea exersa în fiecare zi şi devenea tot mai bună pe zi ce trecea, până când, într-o zi, ea a colorat o pagină întreagă şi nu a ieşit deloc din contur. Aceasta a fost şi ziua în care a descoperit că dacă se uită la braţul ei, acesta arată ca un braţ normal. A fost foarte mândră de propria persoană când le-a arătat colegilor imaginile pe care le-a colorat şi când a văzut că toată lumea ştia ce reprezintă acele desene. Fetiţa era atât de fericită că învăţase despre contururi încât îi aduse profesoarei multe liniare ca daruri de mulţumire, pentru că, la urma urmelor, liniarele au multe de-a face cu contururile.